

Сорока О. М. кандидат психологічних наук, доцент
Дунайський інститут Національного університету
«Одеська морська академія»
<https://orcid.org/0000-0003-1637-3437>

ПСИХОЛОГІЧНІ ІНСТРУМЕНТИ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ФАХІВЦІВ МОРСЬКОГО ТРАНСПОРТУ

Статтю присвячено обґрунтуванню психологічних інструментів розвитку стресостійкості фахівців морського транспорту. Зазначається, що підвищенню стресостійкості сприятиме дотримання певних умов - формування знань про стрес, його причини, способи його подолання, про стресостійкість, уявлень про методи психічної саморегуляції та основи управління стресом. І нарешті, навчання основним навичкам саморегуляції емоційних станів, способам та технікам відновлення після пережитого стресу.

Ключові слова: психологічні інструменти; розвиток; стресостійкість; фахівці морського транспорту; стрес.

Вступ. Прийнято вважати, що людина може впливати на себе трьома способами, які у тій чи іншій мірі застосовуються у психічній саморегуляції: зміна тону скелетних м'язів і дихання; активне включення уявлень та чуттєвих образів; використання програмуючої та регулюючої ролі слова. Опанування методикою психічної саморегуляції дозволяє розвинути підвищену сприйнятливості до самозвернень, самоспонування, самонаказу і т. п. Після навчання психічної саморегуляції знижується схильність до переживання станів невпевненості у собі, замішання та розгубленості, непродуктивної напруженості. Усе це у сукупності сприяє зміцненню психічного здоров'я.

Підвищенню стресостійкості сприятиме дотримання певних умов її формування. Насамперед, роботу необхідно починати з формування знань про стрес, його причини, способи його подолання, і про стресостійкість. Також необхідно сформулювати уявлення про методи психічної саморегуляції та основи управління стресом. І нарешті, навчити основним навичкам саморегуляції емоційних станів, способам та технікам відновлення після пережитого стресу.

Мета статті – обґрунтування психологічних інструментів розвитку стресостійкості фахівців морського транспорту.

Теоретичне підґрунтя. Розробка теоретичних і прикладних засад використання психологічного інструментарію та технологій його застосування в процесі розвитку

стресостійкості фахівців присвятили свої наукові праці українські (О.Безлуцька, Л.Д. Герганов, В.В. Доценко, Т.Г. Зайцева, О.М. Кокун, В.Ф. Ходаковський та ін.) і зарубіжні (А.Beck, С.С. Di Clemente, S.Hollon, R.S. Lazarus, R.Launier, D.Meichenbaum, J.C. Norcross, J.O. Prochaska, J.Rush, B.Shaw, J.Wolpe та ін.) дослідники.

Методи дослідження: контент-аналіз, порівняння.

Результати і обговорення. Психологічний тренінг відкриває широкі можливості для оволодіння перерахованими вище методами та прийомами психічної саморегуляції, що, у свою чергу, може сприяти ефективному попередженню та успішному подоланню стресових станів [3]. Науково-практичні доробки D.Meichenbaum забезпечують інтегративний підхід для зменшення та запобігання неадаптивним стресовим реакціям [13]. Тренування опору стресу (stress inoculation training - SIT) ґрунтується на розумінні стресу та копію як трансактного процесу. Завдання SIT полягає не в усуненні стресів, а у навчанні адаптивним відповідям на стресові ситуації та стійкості перед невдачами. Перед її застосуванням потрібний ретельний аналіз природи існуючих проблем.

Для зменшення впливів стресу та складання профілактичних програм ним пропонується врахування таких положень:

аналіз того, що підлягає тренінгу, втручання може бути багаторівневим; проведення ретельної оцінки для визначення внутрішньо- та міжособистісних

чинників, що пригнічують використання клієнтом (пацієнтом) навичок копінгу;

встановлення робочих відносин та отримання підтримки клієнта та інших значущих осіб як співробітників у визначенні, розвитку, використанні та оцінці тренінгової програми;

тренінг різноманітних копінгових навичок, сприйнятливих до індивідуальних, культурних та ситуаційних відмінностей, заохочення гнучкого репертуару копінгу;

чутливість до ролі когнітивних та афективних чинників копінгу;

ретельний відбір завдань тренінгу, формулювання їх як критеріїв;

відсутність очікувань генералізації результатів тренінгу, тренування має задовольняти потребу в ясності та точності;

забезпечення орієнтації тренінгу у майбутнє. Передбачення та включення можливих, реальних невдач до тренінгової програми. Включення тренінгу, що забезпечує запобігання рецидивам;

проведення тренувань у складних умовах, різними модераторами, із постановкою складних завдань. Включення клієнта до багаторівневої системи призначень у клінічних умовах (наприклад, тренування із використанням образів, розігрування ролей) та у реальному житті. використання поняття градації або щеплення, як основи для тренувань;

забезпечення отримання та визнання клієнтом зворотного зв'язку про корисність процедури тренінгу. Допомога у досягненні клієнтом самоатрибуції щодо покращення;

здійснення залежності тривалості тренінгу від критерію здійсненності, а не часу його проведення (наприклад, фіксованої кількості сесій). Часте включення стимулюючих занять, використання контрольних та завершальних програм.

SIT призначена для таких цілей:

навчання клієнта трансактній природі стресу та копінгу;

тренування клієнта у самоспостереженні за неадаптивними думками, образами, почуттями та поведінкою для того, щоб полегшити адаптивні оцінки;

тренування клієнта у вирішенні проблем, тобто у визначенні проблеми, її попередніх ознак та наслідків, прийнятті рішень та оцінці зворотного зв'язку;

моделювання та тренування таких навичок копінгу, як пряма дія, регулювання емоцій, самоконтроль;

навчання клієнта із використанням неадаптивних відповідей як сигналів для приведення у дію його копінгового репертуару;

пропозиція практики *in vitro* у уявних та *in vivo* у поведінкових тренуваннях, в яких поступово підвищуються вимоги для формування упевненості клієнтів та використання їхніх копінгових репертуарів;

допомога клієнту в отриманні достатніх знань, саморозуміння та копінгових навичок для полегшення використання кращих способів подолання очікуваних та несподіваних стресових ситуацій;

SIT проводиться індивідуально, з парами та групами і триває від 1 сесії (1 год.) до 40. Під час проведення SIT виокремлюють три фази.

Фаза формування концептуального уявлення. Початковою задачею тренера є встановлення комфортних робочих відносин із клієнтом та з'ясування інформації, яка допоможе формулюванню індивідуального плану тренінгу. Специфічними етапами (кроками) цієї фази є: клінічне інтерв'ю, заснована на уявленнях клієнта оцінка, самоконтроль, оцінка поведінки, застосування стандартизованих тестів та опитувальників як інструментів оцінки та засоби залучення клієнта.

Клінічне інтерв'ю призначається для:

виявлення прикладів стресових подій та підвищення обізнаності клієнта про їхнє значення для стресових реакцій;

оцінки очікувань клієнта щодо тренінгу;

забезпечення когнітивно-функціонального аналізу зовнішніх та внутрішніх чинників стресових реакцій для того, щоб клієнт дізнався про сигнали низької інтенсивності, які вказують на початок стресових реакцій;

перевірки у стилі співпраці фактів чи тих, що відзначаються під час стресових ситуацій;

розгляду разом із клієнтом впливу стресу на повсякденне функціонування;

формулювання у стилі співпраці лікувальних цілей та плану тренувань.

Заснована на уявленнях клієнта оцінка (як спогад). Спогади часто допомагають клієнту звернути увагу на ті аспекти та

деталі його стресових відповідей, які не відзначаються під час прямого розпитування. У такий спосіб клієнт може виокремити у трансактному процесі думки, образи, почуття, поведінку, які впливають прояви стресу. Мета полягає у допомозі зрозуміти, що він – не жертва стресу. Навпаки, залежно від того, як людина відчуває, думає і чинить, вона впливає на рівень прояву стресу.

Самоконтроль. Важлива особливість SIT – завдання зробити клієнта співробітником чи «особистим дослідником» за допомогою самоконтролю (самоспостереження). Самоконтроль містить спектр дій, від ведення щоденника до систематичного запису специфічних думок, почуттів та вчинків. Для кращої реалізації самоконтролю важливо виявляти пропозиції самого клієнта, висувати йому прості вимоги, отримувати підтвердження про розуміння клієнтом отриманої інформації, передбачати його незгоду, профілактично готувати клієнта до неминучих невдач, використовувати вправи у самоконтролі та домашні завдання.

Оцінка поведінки. Важливим джерелом інформації є оцінка поведінки клієнта у реальному житті чи лабораторних умовах, що дозволяє зрозуміти послідовність подій за принципом «після – значить внаслідок». Поведінка може мати когнітивну оцінку або фіксуватися на відеокамеру.

Застосування стандартизованих тестів та опитувальників як інструментів оцінки та засобу залучення клієнта. Психологічне тестування має специфічні завдання у залежності від популяції, природи стресу та ін. В результаті застосування зазначених способів збирається інформація про природу стресу. Така інформація формує у клієнта концептуальні уявлення про стресові реакції.

2. Фаза набуття навичок та репетирування. Об'єктом другої фази SIT є розвиток здатності людини до ефективного здійснення копінгових відповідей залежно від специфічності оточення та цілей тренінгу. Звичайним початком є релаксація. Можуть застосовуватися різні техніки релаксації: за Джекобсоном, медитація, а також використання захоплюючих видів діяльності - плавання, хоббі тощо. Потрібно пам'ятати, що релаксація - так само стан як

розуму, як і тіла. Релаксація є активним видом копінгу. Необхідно обговорити із клієнтом способи застосування релаксації у передбаченні стресових ситуацій, потім розглянути її результати та ймовірність внесення змін для досягнення покращення.

Крім фізичної та психічної релаксації, SIT передбачає контроль думок та почуттів, що супроводжують стрес, тренування у набутті навичок адаптивного копінгу. Для цього використовуються методи когнітивного переструктурування, вирішення проблем, керованого самодіалогу. Когнітивне переструктурування спрямоване на забезпечення обізнаності клієнта про роль його когнітивних процесів та емоцій у посиленні та збереженні стресу. Воно ґрунтується на дослідженнях А.Бека та його співавторів з когнітивної терапії [8].

Основні техніки когнітивної терапії містять:

виявлення думок та почуттів клієнта, його інтерпретації стресових подій;

аналіз разом із клієнтом аргументів «за» та «проти» такої інтерпретації;

підготовка та проведення особистих експериментів (як домашніх завдань) для перевірки обґрунтованості інтерпретацій та збору даних для подальшого обговорення.

Тренінг у вирішенні проблем загалом є послідовністю 9 кроків:

визначення стресорів або стресових реакцій як проблеми, які потребують вирішення;

постановка реальних цілей - при цьому якнайточніше визначають проблему за критеріями поведінки та позначають етапи, необхідні для досягнення кожної мети;

вибір широкого спектра можливих альтернативних напрямків;

уявлення та розгляд можливості того, як інші люди можуть чинити, якщо їх попросити впоратися з подібною проблемою, що викликає стрес;

оцінка усіх «за» та «проти» щодо кожного запропонованого рішення та ранжування порядку рішень від найменш до найбільш практичних та бажаних;

тренування у стратегіях та способах поведінки шляхом уяви, поведінкових репетицій та ранжованої практики;

відбір найбільш прийнятних та здійснених рішень;

очікування невдач та винагорода себе за здійснення спроби;

перегляд вихідної проблеми в аспекті спроби її вирішення.

Тренінг у самоінструктуванні, або керований самодіалог, призначається для допомоги клієнтам в:

оцінці вимог ситуації та плану щодо майбутніх стресорів;

контролі над негативними, поразницькими, такими, що породжують стрес, думками, образами та почуттями;

визнанні, використанні та перерозподілі збудження, що відчувається;

подоланні (копінгу) із пережитими інтенсивними дисфункціональними емоціями;

психологічній підготовці до протистояння стресовим ситуаціям;

роздуми над проявами стресу та зміцнення своєї впевненості у спробах впоратися з ним.

У деяких стресових ситуаціях активні когнітивні та поведінкові зусилля з подолання стресу не зменшують його. Наприклад, це стосується ситуацій, над якими неможливо здійснювати контроль. У таких випадках відсутність активних спроб може бути адаптивнішою відповіддю. Психоаналітичний підхід передбачає, що заперечення несе несвідоме захисне спотворення, воно не піддається свідомому контролю. У трансактній моделі стресу та копінгу заперечення у деяких випадках розглядається як корисна стратегія, що підлягає тренуванню. Заперечення може бути засобом самозахисту, поступової підготовки до впливу стресора, коли відсутність дій не впливає на результат, людина нічого не втрачає, якщо вона не звертає уваги на стрес. У таких випадках тренер може нагадати клієнту відому фразу: «Боже, дай мені силу змінити те, що я можу, мужність перенести те, що я не можу змінити, і мудрість відрізнити перше від другого». У тренінгу важливо враховувати як вимоги ситуації, так і можливості людини.

Фаза застосування та завершення.

Метою цієї фази SIT є заохочення клієнта до використання адаптивних копінгових навичок у повсякденному житті та розширення можливостей їхнього застосування. Для досягнення мети тренер використовує різноманітні техніки, що містять репетицію в уяві, поведінкове репетирування, розігрування ролей,

моделювання та диференційовану практику *in vivo*. Репетирування в уяві нагадує систематичну десенсибілізацію *in vitro* J.Wolpe: після складання ієрархії ситуацій клієнта просять представляти дедалі більш загрозливі сцени та проводити релаксацію [14]. Але на відміну від систематичної десенсибілізації клієнта в момент переживання стресу просять подати сцену копінгу стресової ситуації. Репетирування в уяві спрямоване навчання людини здатності відзначати, навіть передбачати, ознаки дисстресу у тому, щоб вони служили сигналами до застосування копінгових відповідей. Поведінкове репетиція передбачає тренування поведінкових (копінгових) навичок під час тренінгових занять. Копінгові навички містять розвиток комунікативних здібностей, залучення соціальної підтримки, контроль роздратування. При розігруванні ролей, моделюванні адаптивного копінгу тренер та пацієнт можуть мінятися ролями, залучати інших людей, переглядати спеціальні відеосюжети. При цьому слід пам'ятати, що універсальних копінгових стратегій не існує. Диференційована практика *in vivo* полягає у поступовому репетируванні клієнтом у реальному житті, при виконанні домашніх завдань адаптивних копінгових навичок, яких було набуто під час занять з тренером. Щоб уникнути нерозуміння, слід попросити клієнта записати домашнє завдання у вигляді, в якому він готовий його виконати. Потім тренеру слід перевірити результат і, якщо він не був позитивним, уточнити причини цього. Необхідно ставити нескладні завдання, дотримуватися поступовості. Іноді успішному проведенню тренувань *in vivo* допомагає присутність тренера. Для запобігання рецидивам тренеру слід заохочувати клієнта до передбачення такої можливості та репетирування дій у відповідь.

Останнім етапом SIT є завершення тренінгу та спрямованість його результатів у майбутнє. На цьому етапі тренування проводяться рідше, наприклад, один раз на два тижні протягом декількох місяців. Вони ґрунтуються на результатах застосування копінгових навичок та ступеня їхньої успішності.

Ще одним прикладом позитивного впливу наукових досліджень на психотерапевтичну практику є ретельно підготовлена робота J.O. Prochaska,

C.C. DiClemente, J.C. Norcross [9]. Основне питання, на яке спробували відповісти дослідники: «Чи існують принципи, які визначають структуру змін, що відбуваються як при проведенні психотерапії, так і без неї, оскільки позитивні зміни при комплексній залежності можуть відбуватися і в процесі психотерапії, і при самодопомозі?». Пізніше цю модель було успішно адаптовано до інших розладів (зокрема, тривожно-фобічних), які також викликають хронічний стрес і потребують психотерапії [10]. Автори виокремлюють п'ять основних стадій, які проходять пацієнти в процесі змін. Першою є стадія, що передуює розгляду проблеми, або стадія передміркування (англ. - precontemplation). У цей період людина не має намірів змінити поведінку у найближчому майбутньому. Багато хто ще не поінформований про свою проблему, на відміну, наприклад, від членів сім'ї, друзів чи колег по роботі. Як зазначив Г.К. Честертон: «Не те, щоб вони не можуть бачити рішення. Скоріше вони не можуть бачити проблему» [7]. Коли особи, що перебувають у цій стадії, звертаються для проведення психотерапії, вони часто роблять це через тиск, що чиниться оточуючими.

Друга стадія - розгляду, або роздуми (англ. - contemplation), в якій людина обізнана про існування проблеми і серйозно думає про її подолання, але ще не робить спроб зробити якісь дії з цього приводу. Ця стадія може тривати тривалий час. Іншим важливим аспектом стадії розгляду є зважування «за» та «проти» проблеми та її вирішення. Серйозне роздуми над розв'язністю проблеми є центральним елементом цієї стадії. Наступною є стадія підготовки (англ. - preparation), в якій комбінуються наміри та поведінкові критерії. Особи, які перебувають у цій стадії, наприклад, планують взяти заходів наступного місяця і здійснювали безуспішні дії минулого року. Вони ще не досягли критерію ефективних дій, таких, як повна утримання від алкоголю або куріння, але мають намір зробити це в найближчому майбутньому. Ця стадія також може бути названа етапом прийняття рішень. Четверта - стадія дій (англ. - action). У цей час людина модифікує поведінку, досвід чи оточення у тому, щоб вирішити проблему. Навіть професіонали часто помилково

прирівнюють дії змін. Як наслідок, вони не бачать роботу, яка готує зміни для дій, та зусилля, необхідні для здійснення змін. Пацієнти знаходяться на цій стадії, якщо вони успішно змінили адиктивне, або пов'язане з проблемою, ведення на період від одного дня до шести місяців. Модифікація порушеної поведінки відповідно до прийнятих критеріїв та значні видимі зусилля для змін є характерною ознакою цієї стадії. П'ятою є стадія збереження (англ. - maintenance), коли людина працює для запобігання рецидиву та збереження вигоди, отриманої під час дій. Збереження традиційно розглядалося як статична стадія, проте вона передбачає продовження, а чи не відсутність змін. Здатність уникати порушеної поведінки і залишатися залученим до нового, позитивного терміном понад шість місяців служить критерієм фази збереження. Її відмітними ознаками є стабільні зміни щодо ведення та відсутність рецидивів. Далі автори доповнили перелічені фази шостою - фазою завершення (англ. - termination), перебуваючи в якій людина не відчуває спокуси повернутися до колишньої поведінки і має повну впевненість. Добре відомо, що люди далеко не завжди зберігають переваги перших спроб позбутися проблемної поведінки. Під час рецидивів вони повертаються на одну з ранніх стадій і потім знову можуть прагнути припинення залежності. У цьому лінійна прогресія спостерігається рідко. Характерною є спіральна модель змін. Число пацієнтів, які успішно позбулися залежності, було безпосередньо пов'язане зі стадією, в якій вони перебували до лікування. Тому лікувати їх так, ніби вони однакові, було б наївним, проте це традиційно триває при реалізації більшості лікувальних програм. Наприклад, серед пацієнтів, що палять, мають серцеву патологію, які починали лікувальну програму з позбавлення від куріння, перебуваючи на третій (підготовки) або четвертій (дій) стадії, через шість місяців не курили 94%! Ця ж програма не мала значного ефекту (менше 10%), якщо пацієнти перебували на першій чи другій стадії. Перелічені вище стадії виявилися кращими предикторами результату, ніж стать, соціоекономічний статус, тяжкість і тривалість проблем залежності, цілі та

очікування пацієнта, соціальна підтримка. Стадії змін є тимчасовим виміром, який дозволяє нам зрозуміти, коли відбуваються зміни у відносинах, намірах і поведінці. Процеси змін є другим важливим виміром у транстеоретичній моделі, що дозволяє нам зрозуміти, як ці зміни відбуваються. Процеси змін є явними і прихованими видами діяльності та переживань, до яких залучені особи, які прагнуть модифікувати зухвалу проблему поведінку. Кожен процес - це широка категорія, що охоплює складні техніки, методи та втручання, які традиційно асоціюються з диспаратною теоретичною орієнтацією. Уперше процеси змін були теоретично представлені в порівняльному аналізі провідних систем психотерапії J.O. Prochaska [11]. Вони є проміжним рівнем абстракції між метатеоретичними припущеннями та специфічними техніками, похідними від цих теорій. Існують сотні різних методів психотерапії, що ґрунтуються на дивергентних теоретичних припущеннях, але було ідентифіковано лише 12 різних процесів змін. Результати роботи J.O. Prochaska і колег можна поширити на пов'язані зі стресом розлади, у лікуванні яких використовується психотерапія. Як укладають автори, процеси змін, що асоціюються з когнітивним, психоаналітичним та досвідченим напрямками психотерапії, найбільш корисні у стадії, що передуює розгляду, та стадії роздумів. Процеси змін, пов'язані з екзистенційним та поведінковим психотерапевтичними підходами, навпаки, більш корисні під час стадій дії та збереження.

Рівень професійної підготовки фахівців морського транспорту залежить від цілої низки чинників, одним із визначальних з них можна вважати рівень їхньої стресостійкості. Однією з важливих технологій підвищення якості останньої та психологічної підготовки моряків у цілому є тренажерна підготовка. Тут заслуговує на увагу досвід підготовки морських фахівців у Херсонській державній морській академії до роботи в екстремальних умовах з використанням навчально-тренажерного комплексу «Віртуально-реальне судно морської індустрії». Заняття на тренажерах-імітаторах BOSIET (Basic Offshore Safety Induction & Emergency Training), HUET

(Helicopter Underwaterescape Training), FOET (Further Offshore Emergency Training) дозволяють готувати майбутніх фахівців річкового та морського транспорту до роботи в умовах підвищеного ризику та забезпечити високий рівень психологічної підготовки курсантів на основі оптимізації їхнього людського ресурсу, зокрема психофізичного та інтелектуального [1]. Використання симуляційних технологій змішаної реальності у навчальному процесі дозволяє моделювати аварійні ситуації; відпрацювати взаємодію членів екіпажу в екстремальних умовах; зменшити вірогідність прийняття помилкових рішень [6]. До завдань тренування на спеціалізованих тренажерах входить формування у курсантів культури безпеки, навичок грамотного виконання професійних завдань, підвищення рівня стресостійкості, а також психологічної установки на подолання небезпечної ситуації, психоемоційної стійкості, інстинкту самозбереження, професійної звички до ризику. В результаті тренувань майбутні моряки мають можливість більш чітко зрозуміти сутність явища «ризик», визначити рівень власної стресостійкості, а також відчувати впевненість у своїх особистих реакціях щодо безпомилкового реагування в екстремальній ситуації та дій за допомогою спеціального аварійного обладнання. У свою чергу тренінг HUET дозволяє підготувати курсантів до швидкого і раціонального реагування у надзвичайних ситуаціях на основі свідомого психологічного самоуправління комплексом особистого людського ресурсу, зокрема професійного, психофізичного, емоційно-вольового, морального [2, С. 115]. З метою психологічної підготовки до тренінгу FOET курсантам пропонується звернутися до самоменеджменту психофізичних станів моряка та визначити програму індивідуального попереднього психологічного тренування. Специфіка тренажера Heavy Lift Simulator сприяє активації та взаємодії усіх психічних пізнавальних процесів курсантів, зокрема їхніх відчуттів, сприйняття, пам'яті, уяви та мислення, а також удосконаленню професійно значущих психологічних властивостей (професійна відповідальність, цілеспрямованість, наполегливість, толерантність до ризику, відповідна

самооцінка особистих дій та інше) [2, С.123]. Між тим ефективність тренажерної підготовки залежить від рівня знань, вмінь, навичок та комунікацій курсантів, отриманих ними на дотренажерному етапі навчання [3]. Саме тому викладацьким складом приділяється значна увага етапу теоретичного вивчення змодельованої тренажером аварійної чи кризової ситуації. А під час вивчення освітніх компонентів «Психологія», «Менеджмент морських ресурсів», «Самоменеджмент психофізичних станів моряка» та ін. курсанти переглядають та аналізують відеоролики, фільми, розбирають навчальні кейси, беруть участь у психологічних тренінгах та тестуванні.

Аналіз наукових джерел з проблеми стресостійкості свідчить про те, що застосування методів психічної саморегуляції є достатньо ефективним і сприяє зниженню нервово-психічної напруженості та емоційних переживань у стресовій ситуації, підвищенню емоційної та психофізіологічної стійкості особистості до впливу різних стрес-чинників, формуванню функціональної готовності фахівця до професійного середовища. Більшість застосовуваних у психологічній практиці методик безпосередньо пов'язані з розвитком внутрішніх психічних та особистісних ресурсів - психічної саморегуляції, відповідних особистісних якостей, ефективних стратегій поведінки та подолання стрес-ситуації. У межах досліджуваної проблематики, присвяченої вивченню когнітивних, інтелектуальних, емоційних, особистісних особливостей фахівців морського транспорту, розроблено та апробовано програму занять, спрямовану на підвищення рівня їхньої стресостійкості.

Специфіка діяльності фахівців морського транспорту передбачає постійну вірогідність виникнення екстремальних ситуацій, які можуть містити реальну загрозу їхньому життю чи здоров'ю. Процес оцінки загрози має індивідуальний характер та обумовлюється, зокрема й такими особливостями, як ступінь очікування неприємних подій, самооцінка ефективності особистої поведінки та власних реакцій в екстремальній ситуації. При формуванні уявлень про реальну чи потенційну загрозу, складність ситуації задіяні когнітивні процеси, які забезпечують інтеграцію та

інтерпретацію інформації про суб'єктивно значущі події. Р.Лазарус і Р.Лаунер визначили стресову реакцію як продукт когнітивних процесів, способу мислення та оцінки ситуації, знань власних можливостей, ступеня навченості методам управління та поведінкою в екстремальних ситуаціях [12]. Процес попередження ситуації супроводжується вибіркоким ставленням до інформації та побудовою на її основі психічних образів ситуації, моделюванням власних поведінкових реакцій, що може сприяти зниженню емоційного напруження, почуття невизначеності або навпаки, посилювати негативний емоційний стан. З метою психопрофілактики наслідків негативного впливу різних стрес-чинників, присутніх у діяльності фахівців морського транспорту, а також підвищення їхньої стресостійкості, під час реалізації авторської програми ключова роль відводилася навчанням прийомам психічної саморегуляції та самоконтролю.

Основні завдання тренінгових занять були такими: активізація особистості учасників, покликана перебудувати неефективні засоби реагування в індивідуально-значущих стресогенних ситуаціях; навчання контролю власного емоційного стану; вироблення вмінь використовувати ефективну, адекватну форму «психологічного захисту» за складної зовнішньої ситуації. Під неефективним способом реагування у цьому контексті розумілась адекватна поведінкова реакція на стимул-подразник (у межах регламентованих умовами професійної діяльності), яка суб'єктивно оцінюється як негативна та викликає широкий спектр негативних емоцій; а також - неадекватна ситуації поведінка, викликана гіпертрофованим передбаченням загрози.

Методичною основою тренінгових занять є метод образної сенсорної репродукції, метод прогресуючої м'язової релаксації Е.Джейкобсона, метод аутогенного тренування І.Шульца, метод систематичної десенсибілізації. Перелічені методи використовувалися у поєднанні з музикотерапією.

Метод образної сенсорної репродукції являє собою варіант вільних асоціацій і, в умовах тренінгу дозволяє виявляти індивідуально-значущі позитивні образні

асоціації, які пов'язані з переживаннями спокою, розслаблення, внутрішньої гармонії, а також сформувати навички довільного використання позитивних образів, що репродукуються, як одного з можливих прийомів регуляції емоційного стану.

Метод прогресуючої м'язової релаксації Е.Джейкобсона засновано на припущенні про те, що людина здатна до вольової регуляції активності симпатичної та парасимпатичної нервових систем, перша з яких активізується у стані неспання і посилює активність під впливом екстремальних чинників, а друга активізується у стані спокою, розслабленості, сну. Чимало дослідників вказують, що цей метод є достатньо ефективним як спосіб зниження несприятливих наслідків стресу та ліквідації посттравматичних стресових розладів.

У свою чергу метод аутогенного тренування засновано на використанні прийомів самонавіювання для досягнення глибокого ступеня аутогенного занурення та реалізації самовпливу за допомогою самонавіювання. О.М. Кокун на основі аналізу теоретичних та експериментальних матеріалів із вивчення стресу зазначає, що, використовуючи психофізіологічні механізми різних прийомів психічної саморегуляції, людина може цілеспрямовано коригувати власні реакції і не лише активно налаштовуватися на майбутню або очікувану стресову ситуацію, але і завдяки систематичній вправі симпатопарасимпатичної систем зберігати оптимальний психоемоційний стан в процесі стресового впливу [5].

З метою навчання учасників тренінгових занять зниженню емоційної сприйнятливості стосовно певних ситуацій використовуються вправи, розроблені з урахуванням методу систематичної десенсибілізації Дж. Вольпе [14]. Метод систематичної десенсибілізації містить три елементи: глибоку м'язову релаксацію, побудову ієрархії застрашувальних стимулів та образне уявлення (візуалізація) людиною жажливих об'єктів під час релаксації. Десенсибілізація заснована на керованій усвідомленій уяві загрозової ситуації та збереженні безпечної дистанції, що запобігає виникненню страху.

Широке застосування мають тренувальні вправи проводяться у

музичному супроводі. Функціональна музика використовується як один із методів естетотерапії з лікувальною метою, а також для формування та підтримки сприятливого емоційного стану. Музика характеризується як подразник, що безпосередньо впливає на регуляцію емоційних станів. Підбираються інструментальні музичні твори релаксаційного характеру (музика, що виконується у спокійному, уповільненому темпі) для комплексу вправ з емоційно-м'язової релаксації та цільового навіювання, і музичні твори швидшого темпу, мажорного характеру для мобілізуючого комплексу.

Оскільки тренінг є активним засобом особистісно-орієнтованого навчання, перевага надається груповій формі занять. На думку К.Вігакер, Ж.Піаже та ін. групова робота є більш ефективною, ніж індивідуальна, адже саме група рівних, які спільно вирішують завдання, є середовищем зародження та виношування ініціативної поведінки у пізнавальній сфері. Заняття проводяться у формі гетеротренінгу під керівництвом психолога. Загальний курс – 12 занять по 2 години (для кожної підгрупи учасників). Частота занять: 3 рази на тиждень. Обладнання: напівкрісла, аудіомагнітофон, касети із записами інструментальної музики, фліп-чарт, маркери, ручки, папір для записів. Система тренінгових занять складається із двох модулів. Перший модуль (6 занять по 2 год.) присвячений формуванню навичок релаксації та аутосугестії. На початку кожної зустрічі учасникам представляється план занять, інформація про можливості кожної з запропонованих до освоєння методик, передбачувані результати та шляхи їхнього досягнення. Докладно пояснюються у доступній формі основні психологічні та фізіологічні механізми вправ, прийоми, що допомагають прискорити їхнє освоєння. Далі пропонуються спеціально відібрані вправи щодо формування навичок емоційно-м'язової релаксації. Метою таких вправ є нейтралізація негативних емоцій та створення емоційно-позитивного фону релаксації за допомогою уяви: відтворення, на основі особистого досвіду та фантазій певних комфортних ситуацій: сюжетів природи, місць відпочинку та ін.; усвідомлення та запам'ятовування відчуттів розслабленого м'яза за контрастом з

напруженою для досягнення повного розслаблення м'язової мускулатури. На тлі емоційно-м'язової релаксації в процесі тренувань для прискорення освоєння вправ і чіткості відчуттів зі створенням міцного умовно-рефлекторного зв'язку «уява - відчуття - позитивний емоційний стан» застосовується поєднання гетеросугестії (безпосередній вплив психолога), та аутосугестії (самонавіювання, самопереконавання). Відомо, що словесний сигнал, або образ, викликаний цим сигналом, при систематичному повторенні веде до утворення умовних вербально-вісцеральних реакцій, що сприяє формуванню бажаного стану. Перші три заняття навіювання здійснюються у вигляді повторення формул за психологом. Формули є однаковими для усіх і спрямовані формування загального позитивного емоційного стану.

Далі під час індивідуальних розмов підбираються формули для кожного учасника. Починаючи з 4-го заняття, в процесі емоційно-м'язової релаксації використовуються індивідуальні формули аутосугестії. На наступному етапі використовуються вправи мобілізуючого характеру: повторення формул, що мобілізують, які підкріплюються фізичними вправами - згинання і розгинання рук у ліктьових суглобах, кругові рухи кистями рук і стопами, потягування. Наприкінці заняття кожному з присутніх пропонується поділитися власними враженнями, розповісти про почуття, відчуття, емоції, що виникали під час тренування, що сприяло підтримці впевненості у власних силах, підвищенню мотивації учасників. Другий модуль (6 занять по 2 год.) містить відпрацювання релаксаційних вправ та освоєння методу систематичної десенсибілізації. На початку учасникам пропонується інформація про сам метод і можливості його застосування для запобігання негативним стресовим реакціям в екстремальних ситуаціях. З кожним із них індивідуально обговорюється передбачувана тема образу, що реконструюється.

При цьому приділяється увагу тому, щоб обрана ситуація була надзвичайною, оскільки за умов групового навчання і ліміту часу відпрацювання глибинних страхів було проведено ефективно. В основному для відтворення образів

обираються сцени з професійної діяльності та повсякденного життя: неприємна розмова, неправильна поведінка оточуючих, необхідність виконання небажаної дії тощо. Для вибору індивідуально-значущої ситуації та подальшого коригування негативного емоційного стану, що виникає під її впливом, кожному учаснику пропонується скласти письмово ієрархію негативного емоційного стану у конкретній обраній ситуації, т. з. «Сходи ієрархії страхів». Далі проводяться навчання прийомам систематичної десенсибілізації.

На останньому етапі кожного заняття обговорюються відчуття на момент тренування, а також типові кризові ситуації: конфліктні службові ситуації, конфліктні ситуації у сім'ї. Під час обговорення багато учасників можуть повідомляти про те, що, моделюючи ситуацію, що викликає напругу, зазвичай відчували легку напругу м'язів плечового пояса, рук, ніг та ін. Виходячи з особистісних особливостей, ставлення учасників до певних ситуацій тренер спільно з ними прагне знайти найбільш прийнятні форми реагування, виробити індивідуальне ставлення до цих ситуацій. Таким чином, проводиться корекція стосунків до стресогенних ситуацій і виробляється оптимальна система реагування. Наступні п'ять занять присвячено відпрацюванню навичок, отриманих в процесі освоєння вище описаних методів. Закінчуючи загальний курс занять, передбачається, що переважна більшість учасників відзначать підвищення загального фону настрою та почуття впевненості у власних силах. Наприкінці занять рекомендується використовувати набуті навички у повсякденному житті для зняття нервової напруги в екстремальних умовах, програмування позитивного самопочуття, моделювання комфортного емоційного стану.

Висновки. Виходячи з основних завдань формування стресостійкості: управління стресогенністю ситуації, управління власним станом та відновлення після стресу, а також умов формування стресостійкості в процесі психологічного тренінгу: формування знань про стрес, його причини, способи його подолання, стресостійкість; формування уявлення про методи психічної саморегуляції та основи управління стресом; навчання основним

Питання психології

навичкам саморегуляції емоційних станів, способів та технік відновлення після пережитого стресу, набули поширення такі технології психічної саморегуляції як аутогенне тренування, м'язова релаксація, медитація, дихальна гімнастика та візуалізація, що сприяють збереженню психологічного здоров'я.

Список використаних джерел

1. Безлуцька О. (2017) Психологічні аспекти тренажерної підготовки курсантів Херсонської державної морської академії до роботи в екстремальних умовах. *Traektoriâ Nauki. Science International Electronic Scientific Journal*. Vol. 3, No 2, 1.7-1.11. <https://pathofscience.org/index.php/ps/article/view/287>
2. Герганов, Л. Д. (2013) Тренажерно-практична підготовка студентів та фахівців плавскладу в морських навчальних закладах України як інструмент безпеки судноплавства. *Водний транспорт*. Вип. 1, 114–118.
3. Доценко, В. В. (2018) Система психологічних тренінгів як засіб формування стресостійкості у працівників поліції. *Матеріали I всеукраїнського круглого столу «Актуальні напрями психопрофілактичних заходів у закладах вищої освіти»* (м. Дніпро 18 травня 2018 року) / МВС України, ДДУВС. Дніпро, 36-40.
4. Зайцева, Т. Г., Ходаковський, В. Ф. (2013) Самоменеджмент психофізичних станів морських фахівців у контексті посилення людського ресурсу та попередження аварійності на флоті. Херсон: ХДМА. 152 с.
5. Кокун, О. М. (2004) Оптимізація адаптаційних можливостей людини у психофізіологічному забезпеченні діяльності: дис... д-ра психол. наук. Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. К. 426 с.
6. Попова, Г. В. (2019) Формування професійної навігаційної компетентності у майбутніх судноводіїв симуляційними технологіями змішаної реальності: дис. канд. п. н. Херсонський державний університет. Херсон. 227 с.
7. Честертон, Г. К. (2019) Ортодоксія. Львів: Свічадо.
8. Beck, A., Rush, J., Hollon, S., Shaw, B. (1979) *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Press.
9. Prochaska, J. O., Di Clemente, C. C., Norcross, J. C. (1992) In Search of How People Change: Applications to Addictive Behaviors. *American Psychologist*. Vol 47 N 9, 1102-1114.
10. Prochaska, J. O., Norcross, J. C. (1994) Di Clemente, C. C. *Changing for good*. New York: William Morrow and Company, inc.
11. Prochaska, J. O. (1979) *Systems of psychotherapy: A transtheoretical analysis*. Homewood (IL).
12. Lazarus, R. S., Launier, R. (1978) Stress-related transactions between person and environment. In: L.A. Pervin, M.Lewis. (Eds.). *Perspectives in interactional psychology*. New York: Plenum Press, 287-327.
13. Meichenbaum, D. (1985) *Stress inoculation training*. New York; Oxford; Toronto; Sydney; Frankfurt: Pergamon Press.
14. Wolpe, J. (1969) *The practice of behavior therapy*. New York: Pergamon Press.

References

1. Bezluc'ka, O. (2017) *Psychologichni aspekty trenazhernoї pidgotovky kursantiv Hersons'koi' derzhavnoi' mors'koi' akademii' do roboty v ekstremal'nyh umovah* [Psychological aspects of simulator training of cadets of the Kherson State Maritime Academy to work in extreme conditions]. *Traektoriâ Nauki. Science International Electronic Scientific Journal*. Vol. 3, No 2, 1.7-1.11. <https://pathofscience.org/index.php/ps/article/view/287> (in Ukrainian)
2. Gerganov, L. D. (2013) *Trenazherno-praktychna pidgotovka studentiv ta fahivciv plavskladu v mors'kyh navchal'nyh zakladah Ukrai'ny jak instrument bezpeky sudnoplavstva* [Exercise and practical training of students and shipbuilding specialists in maritime educational institutions of Ukraine as a tool of navigation safety.]. *Vodnyj transport*. Vyp. 1, 114–118. (in Ukrainian)
3. Docenko, V. V. (2018) *Systema psyhologichnyh treningiv jak zasib formuvannja stresostijkosti u pracivnykiv policii'* [The system of psychological trainings as a means of forming stress resistance in police officers] *Materialy I vseukrai'ns'kogo kruglogo stolu «Aktual'ni naprijamy psyhoprofilaktychnykh zahodiv u zakladah vyshhoi' osvity»* (m. Dnipro 18 travnja 2018 roku) / MVS Ukrai'ny, DDUVS. Dnipro, 36-40. (in Ukrainian)
4. Zajceva, T. G., Hodakovs'kyj, V. F. (2013) *Samomenedzhment psyhofizychnykh staniv mors'kyh fahivciv u konteksti posylennja ljuds'kogo resursu ta poperedzhennja avarijnosti na floti* [Self-management of psychophysical conditions of maritime specialists in the context of strengthening human resources and preventing accidents in the fleet]. Herson: HDMA. 152 s. (in Ukrainian)
5. Kokun, O. M. (2004) *Optymizacija adaptacijnyh mozhyvostej ljudyny u psyhofiziologichnomu zabezpechenni dijial'nosti* [Optimizing a person's adaptive capabilities in psychophysiological support of activity]: dys... d-ra psyhol. nauk. Instytut psyhologii' im. G.S. Kostjuka APN Ukrai'ny. K. 426 s. (in Ukrainian)

6. Popova, G. V. (2019) Formuvannja profesijnoi' navigacijnoi' kompetentnosti u majbutnih sudnovodii'v symuljacijnymy tehnologijamy zmishanoi' real'nosti [Formation of professional navigational competence in future shipmasters by simulation technologies of mixed reality]: dys. kand. p. n. Hersons'kyj derzhavnyj universytet. Herson. 227 s. (in Ukrainian)
7. Chesterton, G. K. (2019) Ortodoksija [Orthodoxy]. L'viv: Svichado. New York: Guilford Press. (in Ukrainian)
9. Prochaska, J. O., Di Clemente, C. C., Norcross, J. C. (1992) In Search of How People Change: Applications to Addictive Behaviors. *American Psychologist*. Vol 47 N 9, 1102-1114.
10. Prochaska, J. O., Norcross, J. C. (1994) Di Clemente, C. C. Changing for good. New York: William Morrow and Copmany, inc.
11. Prochaska, J. O. (1979) Systems of psychotherapy: A transtheoretical analysis. Homewood (IL).
12. Lazarus, R. S., Launier, R. (1978) Stress-related transactions between person and environment. In: L.A. Pervin, M.Lewis. (Eds.). Perspectives in interactional psychology. New York: Plenum Press, 287-327.
13. Meichenbaum, D. (1985) Stress inoculation training. New York; Oxford; Toronto; Sydney; Frankfurt: Pergamon Press.
14. Wolpe, J. (1969) The practice of behavior therapy. New York: Pergamon Press.

Summary

*Soroka O. M. PhD in Psychology,
Associate Professor Danube Institute
National University «Odessa Maritime Academy»*

PSYCHOLOGICAL TOOLS FOR THE DEVELOPMENT OF STRESS RESISTANCE OF MARITIME TRANSPORT SPECIALISTS

Introduction. *It is generally accepted that a person can influence himself in three ways, which to one degree or another are used in mental self-regulation: changing the tone of skeletal muscles and breathing; active inclusion of ideas and sensual images; using the programming and regulatory role of the word. Mastering the technique of mental self-regulation allows you to develop increased susceptibility to self-addresses, self-motivation, self-command, etc. After learning mental self-regulation, the tendency to experience states of self-doubt, confusion and confusion, and unproductive tension decreases. All of this contributes to the strengthening of mental health.*

Purpose – *substantiation of psychological tools for the development of stress resistance of maritime transport specialists.*

Methods - *content analysis, comparison.*

Originality. *Compliance with certain conditions for its formation will help increase stress resistance. First of all, the work must begin with the formation of knowledge about stress, its causes, ways to overcome it, and about stress resistance. It is also necessary to form an idea about the methods of mental self-regulation and the basics of stress management. And finally, to teach the basic skills of self-regulation of emotional states, ways and techniques of recovery after experienced stress.*

Conclusion. *Based on the main tasks of stress resistance formation: managing the stressogenicity of the situation, managing one's own condition and recovery after stress, as well as the conditions for the formation of stress resistance in the process of psychological training: forming knowledge about stress, its causes, ways to overcome it, stress resistance; formation of an idea about the methods of mental self-regulation and the basics of stress management; teaching the basic skills of self-regulation of emotional states, methods and techniques of recovery after experienced stress, such technologies of mental self-regulation as autogenic training, muscle relaxation, meditation, breathing exercises and visualization have become widespread, which contribute to the preservation of psychological health.*

Keywords: *psychological tools; development; stress resistance; marine transport specialists; stress.*

Received/Поступила: 10.04.23.